

Apoyo a las madres que dan el pecho después del año

Carlos González

Las madres que siguen dando el pecho después del año se enfrentan con numerosos problemas, sobre todo debido a las críticas de quienes creen que eso "no es normal" y las amenazan con todo tipo de enfermedades y catástrofes.

En realidad, no se conoce cuál es la edad "natural" del destete en el ser humano. Cada cultura tiene al respecto sus propias costumbres, aunque desde luego ninguna desteta tan pronto como la cultura occidental del siglo XX.

La antropóloga norteamericana Katherine Dettwyler (1) ha abordado la cuestión desde la zoología comparada, extrapolarlo una hipotética edad del destete en el ser humano a partir de los datos referentes a otros primates, a partir de varios parámetros que se correlacionan de forma más o menos exacta con la lactancia:

a) Según el peso al nacer.

Suele decirse que los mamíferos se destetan cuando han triplicado su peso al nacer. Esto sólo es válido para los animales pequeños; los animales de tamaño parecido al nuestro se destetan tras cuadruplicar el peso al nacer, lo que sería aproximadamente a los dos años y medio.

b) Según el peso del adulto.

Muchos mamíferos se destetan al alcanzar aproximadamente la tercera parte de su peso adulto. Como en nuestra especie el varón adulto es más grande, ello representaría un destete más tardío: los niños hacia los siete años (al alcanzar los 23 kg.), y las niñas poco antes de los seis años (con 19 kg.).

c) Según el peso de la madre.

Los investigadores Harvey y Clutton-Brock encontraron que, en un gran número de primates, la edad del destete en días es igual al peso de la hembra adulta en gramos multiplicado por 2,71. Aplicando esta fórmula a una madre de 55 kilos, correspondería destetar a los tres años y cuatro meses.

d) Según la duración de la gestación.

La relación entre la duración de la lactancia y la duración de la gestación es muy variable entre los primates, pero parece depender del tamaño de los individuos. En los monos pequeños, dicha relación suele ser inferior a dos; pero entre nuestros parientes más cercanos (en parentesco y tamaño), la relación es de 6,4 para el chimpancé y de 6,18 para el gorila. Si asumimos que para el ser humano dicha relación ha de ser también superior a 6, el resultado es un mínimo de cuatro años y medio de lactancia.

e) Según la dentición.

El destete suele producirse en muchos primates cerca de la erupción del primer molar permanente, lo que correspondería a los 6 años en el ser humano.

Como conclusión, Dettwyler supone que la edad normal del destete en el ser humano debe estar en algún punto entre los dos años y medio y los siete.

En el congreso español de grupos de madres, celebrado el año 2001 en Zaragoza, realizamos una encuesta para averiguar cuál era la duración de la lactancia entre las madres asistentes, y qué ventajas o inconvenientes encontraban las madres que dan el pecho más de un año.

Se trata de una muestra altamente seleccionada (madres con suficiente interés y medios económicos para acudir a la reunión), y que en modo alguno representa a la sociedad española. Pero nos permite afirmar que la lactancia después del año existe, aunque sea en un grupo pequeño.

Contestaron el cuestionario 95 madres que tenían un total de 174 hijos. Trabajaban fuera de casa 74, y 78 habían dado el pecho más de un año. Sólo 15 habían dado el pecho en tándem (es decir, a dos niños de distinta edad). Por tanto, no hace falta ni mucho menos ser ama de casa o encerrarse en el hogar para dar el pecho más de un año.

El nivel de estudios era el siguiente:

	total	lactancia >1 año
Licenciada universitaria:	31	30
Diplomada/carrera media:	32	22
Formación profesional:	17	14
Bachillerato:	13	10
Estudios primarios:	2	

Lo que contrasta con la situación tradicional hace unas décadas, en que sólo las madres pobres o de zonas rurales daban el pecho más de un año. Es precisamente entre las madres más cultas y mejor informadas entre las que se recupera la lactancia.

En el momento de la encuesta, 109 niños habían sido completamente destetados, con una edad media de 19,1 meses, mientras que 65 seguían mamando, con una edad media de 20,9 meses. Es decir, que ya han superado la media y continúan, por lo que la media global aumentará mucho cuando estos 65 niños se desteten.

La comparación entre los distintos hijos de la misma madre muestra también un incremento progresivo de la duración. Entre 20 madres con tres o más hijos, la duración media de la lactancia para el primer hijo había sido de 12,8 meses. De los segundos hijos, uno (50 meses) todavía mamaba, y los otros se habían destetado con una media de 19,3 meses. De los terceros hijos, 13 seguían mamando (edad media 25,9 meses) y siete estaban destetados (media 29,3 meses). Podríamos decir que la lactancia prolongada ha sido tan satisfactoria para estas madres, que la repiten y aumentan con los siguientes hijos. Por supuesto, también puede haber madres que hayan tenido una experiencia poco satisfactoria, y es probable que tales madres no asistan a un congreso de lactancia materna.

A la pregunta de si las siguientes personas las habían apoyado o criticado para dar el pecho, las respuestas (entre todas las madres, incluyendo las que dieron el pecho menos de un año) fueron:

	apoyan	critican
Marido o compañero	77	6
Amigas o vecinas	47	53
Madre o suegra	44	39
Comadronas	27	6
Otros familiares	22	43
Pediatra	15	36
Enfermeras	6	19
Médico o ginecólogo	5	9
Otros	29	14

Puesto que cada madre puede tener varias amigas o varios pediatras, algunos grupos aparecían al mismo tiempo apoyando y criticando. Observamos que el papel de los profesionales de la salud es en general negativo, salvo en el caso de las comadronas (matronas, parteras). Y, en todo caso, parecen influir menos, para bien o para mal, que familiares y amigas. Como si nos mantuviéramos al margen.

Destaca el muy favorable papel del marido, que casi nunca critica y que es la persona que más apoya. Dudamos que esto refleje un gran interés por la lactancia entre los maridos españoles en general, y pensamos que más bien se ha producido una selección natural: el apoyo incondicional del marido es casi imprescindible para que una madre logre dar el pecho, disfrutar con su experiencia, involucrarse en un grupo de apoyo y acudir a un congreso sobre lactancia.

Por último, preguntamos qué había sido lo más agradable o lo más desagradable de dar el pecho más de un año:

Que és lo más agradable de dar el pecho más de un año.

Percepción	n = 78
Contacto físico, mirada, vínculo	36
Relación especial, amor, algo tuyo	34
Madre feliz, realización personal	20
Comodidad y libertad	14
El mejor alimento	12
Niño feliz	10
Consuelo o calma para el niño	8
Es algo natural	3
Mejor salud del niño	6
Cariño	1

Qué es lo más desagradable de dar el pecho más de un año

Percepción	n = 78
Críticas de otras personas	33
Ninguna	14
Tomas nocturnas	10
Pedir mucho cuando no apetece a la madre	4
Difícil de compaginar con hermanos mayores	4
Mordiscos	4
Destete	4
Falta de información profesional y de apoyo social	4
Dependencia	4
Sensación de que no lo va a dejar	2
No poder salir de noche	2
Dificultad para compaginar con inquietudes de la madre	2
Desinformación (miedo absurdo)	1
Problemas mamarios (mastitis, grietas)	1
Agobio	1

Conforme a lo esperado, estas madres encuentran muchas más satisfacciones que problemas (de otro modo, no lo habrían hecho). Entre las ventajas se da mucha más importancia a los aspectos afectivos y psicológicos que a la nutrición y a la salud física; mientras que entre los inconvenientes destacan las críticas recibidas

de otras personas, y un gran número de madres espontáneamente afirman que no hubo nada desagradable en su experiencia.

En conclusión, la lactancia durante más de un año es una realidad entre algunas madres españolas, sobre todo de clase media-alta, y parece que la práctica se está extendiendo. Es preciso que los profesionales de la salud adoptemos un papel más decidido en apoyo de las madres que lactan, y que contribuyamos a educar a la población para que estas madres reciban el respeto que merecen.

1 Stuart-Macadam P, Dettwyler K. Breastfeeding. Biocultural perspectives. Aldine de Gruyter, New York, 1995